Colțul specialistului

Sugestii privind pregătirea pentru campionat

Este cunoscut faptul că în activitatea unei echipe de rugbi, indiferent de categoria în care participă, continuitatea în pregătire este un lucru esențial. Nu o dată s-a văzut că echipele ce și-au continuat activitatea și în perioadele cînd calendarul competițional nu prevedea jocuri oficiale, au arătat atît la reluarea lor, dar și în tot restul anului competițional un plus de pregătire fizică, tehnică și tactică. Și aceasta le-a adus nu numai succese imediate — rezultatele din clasament — dar și o continuă și accentuată curbă ascendentă a valorii sportive individuale și colective.

Dar, calendarul competițional la rugbi cunoaște diferite perioade de întrerupere ce se deosebesc între ele atît prin datele calendaristice în care sînt cuprinse (iarna, vara) cît, mai ales, ca o consecință firească, prin scopurile, conținutul și mijloacele de instruire.

Astfel, ocupîndu-ne acum de perioada ce ne desparte de datele primelor etape din turul campionatelor cat. A și calificare (17.III și 30.III) — perioadă deosebit de importantă — considerăm că sarcinile principale sînt următoarele:

a) pregătirea treptată și rațională a organismului pentru eforturile mari și maxime;

b) dezvoltarea calităților fizice de bază și în special a forței și rezistenței;

c) menținerea și perfecționarea deprinderilor în execuția elementelor tehnice de bază;

d) educarea calităților morale și de voință;

e) asigurarea unei pregătiri teoretico-metodice.

Mijloacele ce credem că trebuie folosite în atingerea sarcinilor de mai sus se pot caracteriza printr-un accentuat profil atractiv chiar dacă exercițiile folosite — așa cum vom vedea — ar cuprinde grupe privind menținerea forței și rezistenței.

In acest sens trebuie arătat că, acolo unde este posibil, lucrul se va desfășura pe teren descoperit pentru a menține caracterul comun și specific activității competiționale din campionatul anterior. Chiar și în acest caz se va lucra cu îngreuieri (mingi medicinale, centuri cu săculețe cu nisip, cu oameni în spate etc.), jocurile desfășurîndu-se pe durate scurte și cu greutăți mici.

Dacă se va putea lucra și în sală, măcar o zi pe săptămînă, aceste lecții de antrenament vor trebui folosite — în special pentru creșterea forței și rezistenței, prin exerciții la obstacole fixe (spaliere, bară de haltere fixată, împingeri și trageri în bîrne, inele, trapez, frînghie sau spaliere etc.) cu concentrarea efortului pe 4—6—8 sec. cu eforturi scurte dar maxime, fără repetări și repaus mare în ceea ce privește creșterea forței. Și, dimpotrivă, la capitolul rezistență (efort prelungit) cu repetări, cu repaus scurt etc.

In ceea ce privește menținerea și perfecționarea deprinderilor tehnice, acest lucru se va obține prin folosirea jocurilor cu mingea de rugbi — uneori prin practicarea altor sporturi, pentru a evita plictiseala — și care să cuprindă folosirea cîtorva din elementele tehnicii de bază în execuția lor corectă: pasa, placaj, prinderea și lovirea balonului etc. De asemenea, se va folosi în astfel de jocuri mai ales mingea medicinală (ca îngreuiere).

In ceea ce privește tactica se va insista permanent, în cadrul tuturor jocurilor folosite, asupra unor elemente fundamentale cum ar fi: repliajul — revenirea jucătorilor fără balon în urma purtătorului de balon — încadrarea acestuia pe ambele părți ale atacului, precum și respectarea adîncimii în momentul pasei.

Pregătirea teoretică va cuprinde cu preferință:

— studiul analitic și aplicat al regulamentului;

— descrierea principalelor rezolvări tactice (2 la 2; 3 la 3; 2 la 1; 3 la 2) a momentelor fixe, aglomerări și repuneri în joc etc.

Pentru echipele de categorie A, a căror activitate oficială începe mai devreme — 17.III — toate indicațiile sumare date mai sus pot fi tratate de antrenori ca simple jaloane, ele urmînd a fi adaptate gradului de pregătire la care se găsește lotul respectiv, obiectivelor de performanță cît și a valorii fizice și tehnice individuale a componenților loturilor ce antrenează.

Oricum, în perioada ce urmează pînă la 17 și, respectiv, 30 martie, munca de instruire și educație va trebui intensificată, căci numai astfel echipele se vor putea prezenta la startul campionatelor la înălțimea cerințelor pe care rugbiul nostru le ridică deopotrivă în fața antrenorilor, instructorilor și jucătorilor.

D. MANOILEANU

„Premiul vacanței de iarnă"

SE ÎNTREC STUDENȚII ATLEȚI DIN ASOCIAȚIA „BUREVESTNIK"

Peste 600 de atleți ai asociației sportive studențești Burevestnik se întrec în aceste zile la concursul de sală „Premiul vacanței de iarnă". Interesant că la acest concurs, mulți sportivi fruntași participă la alte probe decît în cele în care sînt consacrați. Recordmana mondială la suliță Elvira Ozolina a luat startul în proba de 500 m și a trecut prima linia de sosire, cronometrată în timpul de 1:23,8. Recordmana mondială în proba de săritură în lungime, Tatiana Șcelkanova, a cîștigat proba de 60 m în 7,4.

La săritura în înălțime bărbați, primul s-a clasat Ghenadi Dik cu 2,05 m, iar la greutate Victor Lipsnis cu 17,40.

Țiriac și Mărmureanu evoluează la Budapesta

Ieri au părăsit Capitala plecind la Budapesta jucătorii de tenis Ion Țiriac și Petre Mărmureanu. In capitala R.P. Ungare, sportivii noștri vor lua parte cu începere de sîmbătă la un concurs internațional pe teren acoperit, unde vor participa iugoslavii Iovanovici, Pilici, Iaksici, tenismani din Austria și bineînțeles cei maghiari.

ÎNAINTEA „MONDIALELOR" LA TENIS DE MASĂ

FRANCKFURT PE MAIN 13 (Agerpres). — Peste 140 de jucători și jucătoare, reprezentînd 14 națiuni, vor participa în zilele de 23 și 24 februarie la campionatele internaționale de tenis de masă ale R. F. Germane de la Franckfurt pe Main.

Printre participanți se numără Z. Berczik (R. P. Ungară), Markovici (Iugoslavia), Larsson (Suedia), Stanek (R. S. Cehoslovacă), Maria Alexandru, Geta Pitică (R.P.R.), Eva Koczian (R. P. Ungară), Diana Rowe (Anglia), Agnes Simon (R.F.G.) etc.

PRAGA. — Comitetul de organizare a campionatelor mondiale de tenis de masă, care vor avea loc între 5–14 aprilie la Praga anunță că pînă în prezent s-au înscris la competiție sportivi din 50 de țări. Tragerea la sorți și stabilirea tablourilor la cele 7 probe vor avea loc la 1 martie.

În timpul desfășurării campionatelor va avea loc un turneu pentru „Cupa jubiliară" cu participarea unor veterani ai tenisului de masă. S-au înscris pînă acum la acest turneu Ferenc Sido (R.P.U.), V. Harangozo (Iugoslavia) G. Rolland (Belgia), W. Gunn (S.U.A.), Makarov (U.R.S.S.), Hammarlund (Suedia) și alții.

Handbaliștii romîni se pregătesc pentru turneul din Nord

● Amănunte despre primul nostru adversar: Danemarca

Handbaliștii noștri fruntași se pregătesc febril sub conducerea antrenorului emerit **Oprea Vlase**, pentru marele lor turneu din Nord. Jucătorii romîni vor susține 6 meciuri în 6 orașe diferite, timp de 14 zile, întîlnind de cîte două ori **Suedia** și **Danemarca** și cîte o dată **Norvegia** și **R. F. Germană**. Echipa noastră va fi supusă deci unui examen mult mai dificil decît acela care a dus la cucerirea titlului suprem.

Din lotul care se pregătește pentru această deplasare fac parte, printre alții, maeștrii emeriți Mihai Redl, Petre Ivănescu, Ion Moser, Mircea Costache II, Virgil Hnat, Gheorghe Covaci, ca și tinerii Cornel Oțelea, Valentin Samungi și Ioan Schmidt.

● Iată unele amănunte despre formația **Danemarcei**, prima echipă pe care o vom întîlni în acest turneu (21 februarie la Copenhaga).

Pînă în prezent, echipa **R. P. Romîne** a întîlnit naționala **Danemarcei** de 4 ori, obținînd victoria tot de atîtea ori. Prima oară, jucătorii noștri au întrecut pe cei danezi la **Dortmund** (1961), în grupa semifinală (B) a campionatului mondial, cu scorul de 15–13 (8–7). Celelalte 3 meciuri s-au desfășurat anul trecut: **19—11 (11—7) la București, 14—9 (5—7) la Ploiești și 13—7 (5—6) la Belgrad.**

Echipa Danemarcei este una din cele mai redutabile formații ale continentului. La primele 4 ediții ale campionatului mondial ea s-a clasat astfel: 1938 (Berlin) — 4; 1954 (Suedia) — 5; 1958 (R. D. Germană) — 4; 1961 (R. F. Germană) — 5.

In acest an, handbaliștii danezi au obținut următoarele rezultate: 14—15 (7—8) cu R.F.G., la Berlin; 19—22 (11—15) cu Franța la Paris; 11—11 (7—4) cu Suedia la Copenhaga; 17—21 (10—9) cu Suedia la Aarhus. La aceste jocuri, danezii au folosit lotul: **Morten Petersen**, portar (32 ani — 8 ori internațional), **Peter Nielsen** (23—6), **Per Claus Jorgensen** (21—5), **Owe Ejlersten** (21—4), **Gert Andersen** (25—21) de la Ajax Copenhaga, **Erik Holst** portar (24—13), **Mogens Olsen** (30—54) de la Aarhus Kfum, **J. S. Nielsen** (25—12) de la Gulfos Copenhaga, **Ego Jensen** (25—30) de la Viby Aarhus, **John Bernth** (25—15) de la Schneekloth, **Mogens Cramer** (25—56), **Per Svendsen** (25—9) de la Helsingor, **Max Nielsen** (23—27), **Ryom Bent** (20—6) de la M. K. 31 Copenhaga.

FOTBAL PE GLOB

● In anul 1963 este prevăzut să se dispute întîlnirea finală a unei competiții... a anului 1962. Astfel, la 3 aprilie, la Padova, se va desfășura finala „Cupei Rappan" — 1962. Cele două finaliste sînt echipele Padova (Italia) și Slovan Bratislava (Cehoslovacia). De comun acord, cele două formații au hotărît să-și dispute titlul doar într-un singur joc.

● Cunoscuta echipă maghiară de fotbal Salgotarjan aniversează în acest an un jubileu puțin obișnuit: Salgotarjan evoluează de 25 de ani — fără întrerupere în prima categorie a campionatului maghiar de fotbal.

● In Iran se află în prezent în turneu echipa cehoslovacă Slovan Bratislava. Evoluînd la Teheran în compania echipei Șahin, fotbaliștii cehoslovaci au obținut victoria cu scorul de 3-2.

● In presa occidentală se discută tot mai mult ideea organizării unei întîlniri de fotbal Europa-America. Mai mult chiar, se fac pronosticuri în ce privește formațiile. După unele propuneri cele două echipe ar urma să arate astfel: EUROPA: Iașin-Schnellinger, Santamaria, Iusufi-Flowers, Popluhar-Kopa, Rivera, Sekularaț, Netto, Charlton. **Rezerve**: Schroif, Masopust, Leronde, Eusebio, Seeler. AMERICA: Gilmar-R. Sanchez, Iroche-Velasco, Mauro, Zito-L. Sanchez, Gamboa, Coutinho, Pele, Pepe. **Rezerve**: Maidena, N. Santos, Vava, Rojas, Sanfilippo și Corbatta.

● După cum relatează presa internațională, la sesiunea de la Cairo a Comisiei executive a FIFA a stîrnit vii discuții problema federației de fotbal din Republica Sud-Africană. După cum se știe, această federație a fost exclusă pe un an din FIFA pentru politica sa de discriminare rasială. Comisia FIFA care s-a deplasat în Uniunea Sud-Africană a făcut la Cairo propunerea ca să fie ridicată sancțiunea dictată împotriva federației de fotbal din Africa de Sud. Reprezentanții U.R.S.S., R.A.U., Indoneziei, Ghanei și Malayei s-au pronunțat împotriva acestei propuneri. Totuși, cu o majoritate de 11 voturi, a fost adoptată hotărîrea cu privire la ridicarea sancțiunii federației de fotbal din Uniunea Sud-Africană.

● Meciul de fotbal din cadrul „Cupei Europei" inter-țări dintre reprezentativele Franței și Angliei de la 27 februarie este, cum se știe, sub semnul întrebării. In urma refuzului federației franceze de specialitate și a conducerii ligii profesioniste de a satisface cerințele sindicatului fotbaliștilor, acesta din urmă a hotărît să declare grevă în ziua de 27 februarie.

● După datele furnizate de presa braziliană, echipa Santos a susținut în anul trecut 123 de întîlniri, ceea ce revine un joc la trei zile. „Preferăm meciurile — amicale sau oficiale — în locul antrenamentelor" — afirmă cunoscuții jucători ai clubului Zito, Pepe, Gilmar și Pele. Este interesant de reținut faptul că Santos numără în lot doar 18 jucători.

● Federația de fotbal a R.F. Germane s-a decis asupra programului întîlnirilor internaționale din 1963: la 5 aprilie cu Brazilia, la 11 mai cu Scoția, la 28 august cu Turcia și la 3 noiembrie cu reprezentativa Suediei.

● In cadrul turneului pe care-l întreprinde în Izrael, echipa Lokomotiv Sofia a învins cu 4—1 echipa „Bnei-Jehuda" Tel Aviv. La Haifa echipa Macabi a dispus cu 1—0 de fotbaliștii bulgari.

La Milano în meci amical: Internazionale-Grasshopers Zürich 8—1 (4—0).

Olimpiakos—Petrolul 2-0 (1-0)

ATENA (prin telefon). Miercuri, pe stadionul din Pireu, în fața a 20.000 de spectatori Petrolul Ploiești a susținut primul joc din cadrul turneului din Grecia. Intîlnind formația Olimpiakos, ploieștenii au pierdut cu scorul de 2—0 (1—0). Primul gol a fost înscris de Sideris dintr-o lovitură liberă acordată la un fault al lui Ivan în min. 38. Același Sideris a mai înscris un punct în min. 78. Petrolul a jucat mai legat în prima repriză cînd a ratat cîteva ocazii clare prin Dridea I. După pauză ploieștenii au scăzut ritmul de joc. Iată formația folosită de Petrolul: Sfetcu—Pahonțu, Fronea, Florea—D. Munteanu (Tabarcea), Ivan—Badea (Zaharia), Tabarcea (Badea), Dridea I. A. Munteanu, Stănoaie.

Azi, Petrolul va juca cu Panathinaikos, campioana Greciei, iar la 19 februarie cu A.E.K.

In ultimul joc din cadrul turneului din Irak fotbaliștii ploieșteni au învins cu scorul de 2—0 (2—0) o selecționată a orașului Basra prin punctele înscrise de Dridea I și A. Munteanu.

Pe scurt

● După 8 runde în turneul internațional de șah de la Malaga conduc iugoslavul Bruno Parma și belgianul O'Kelly cu cîte 6 puncte urmați de Schmidt (R. F. Germană) 5,5 puncte.

● La Belgrad echipa masculină de baschet a Iugoslaviei a învins cu scorul de 78–65 (46–43) echipa Franței.

● Crosul internațional organizat de Federația sportivă muncitorească din Elveția (Satus) desfășurat la Geneva a fost cîștigat de atletul sovietic Kuzin. El a parcurs 8.500 m în 30:58,0 fiind urmat de Herman (R.D. Germană) 31:13,0.

● La Melbourne s-a disputat meciul dintre înotătorii statului Victoria și cei ai Japoniei. Înotătorii japonezi au obținut victoria în 11 din cele 15 probe. Iată cele mai importante rezultate: 110 yarzi liber: A. Strahan (V) 57,1; 110 yarzi bras: Yamanami (J) 1:12,0; 110 yarzi spate: Tanaka (J) 1:11,3; 440 yarzi liber: T. Kimura (J) 4:57,3.

● La Copenhaga reprezentativa de box a Danemarcei a repurtat o surprinzătoare victorie cu 12–8 asupra echipei Angliei.

● În „Cupa campionilor europeni" la volei (masculin) echipa Ujpest Budapesta a învins la Lisabona cu 3–0 (17–15; 15–5; 17–15) echipa Ginnasio, campioana Portugaliei. Voleibaliștii maghiari s-au calificat pentru sferturile de finală.

CALEIDOSCOP

WILMA WARD — anunță „L'Equipe" — va redeveni Wilma Rudolph. Intr-adevăr, tripla campioană olimpică, recordmană a lumii la 100 și 200 m, a depus, recent, o cerere de divorț. „Gazela neagră", care s-a căsătorit în octombrie 1961, se plînge de „rău tratament" din partea soțului ei, student la universitatea din Tennessee. Iată, spune ziarul — adevărul cu privire la faptul că, în ultima vreme, Wilma, a pierdut mult din forma sa sportivă.

EUROPA va vedea în aceeași zi — seara — toate întîlnirile care se vor desfășura în cadrul Jocurilor Olimpice de la Tokio — ne informează presa franceză. Grupul tehnic al releelor internaționale de televiziune, reunit la Nice, a hotărît ca în perioada Jocurilor Olimpice, ținîndu-se seama de diferența de orar între Europa și extremul orient, să utilizeze avioanele cu reacție, pentru transportarea filmelor făcute la Tokio, în timpul jocurilor. Astfel, spectatorii vor avea prilejul să vizioneze seara filmele tuturor probelor care au avut loc în dimineața zilei respective. Directorul grupului tehnic a anunțat că nu este încă în măsură să declare dacă în perioada Jocurilor vor fi utilizate sateliții — relee, deoarece acesată problemă nu a fost abordată în discuții.

ÎNVINS în alegerile pentru postul de președinte al Statelor Unite și apoi în alegerile pentru postul de guvernator al Californiei, fostul vicepreședinte al S.U.A. Richard Nixon, și-a pus candidatura pentru postul de... „comisar de base-ball".

„MĂ SIMT într-o formă excelentă. Cînd voi pierde entuziasmul pentru fotbal atunci mă voi retrage din acest sport. Pot să vă asigur însă că aceasta nu se va petrece în viitorul apropiat". Aceste cuvinte aparțin celebrului fotbalist englez Stanley Matthews și au fost rostite săptămîna trecută, cu prilejul împlinirii vîrstei de 48 ani. Legitimat în prezent la clubul din divizia secundă Stoke City, unde a debutat ca profesionist la vîrsta de 15 ani, Matthews a făcut ca numărul spectatorilor la meciurile echipei sale să crească de la 9000 la 40 000.

STADIONUL Kumasi din Accra va găzdui cu începere de la 27 februarie un turneu internațional de fotbal, la care vor participa echipele reprezentative ale Ghanei, republicii Mali, Nigeriei și Senegalului. Competiția, dotată cu o cupă, a fost cîștigată la prima ei ediție, desfășurată în anul 1960, de reprezentativa Ghanei.

LA TOKIO s-a anunțat numirea lui Daigoro Yasukawa în funcția de președinte al Comitetului de organizare a celei de-a XVIII-a ediții a Jocurilor Olimpice de vară. Yasukawa, care deține în prezent postul de președinte al Societății japoneze pentru energia atomică, urmează în noua lui funcție olimpică pe Juichi Tsushima, care a demisionat.

UN ACCIDENT tragic s-a petrecut la un concurs de atletism desfășurat recent la Calcutta. Atletul Inan Prakash Pose a fost lovit de o suliță și a încetat din viață în drum spre spital.

DUPĂ CE a urmărit la New York evoluția atletului sovietic Igor Ter-Ovanesian, antrenorul american Chuck Coker, care pregătește pe săritorul american în lungime, Ralph Boston, a declarat că, după părerea lui, încă în anul acesta este posibilă realizarea unei performanțe de 8,50 m la lungime. După cum se știe, actualul record al lumii este de 8,31 și aparține lui Ovanesian.

PREȘEDINTELE, F.I.F.A., Stanley Rous, a comunicat că Republica Arabă Unită a prezentat candidatura orașului Cairo pentru organizarea campionatului mondial de fotbal din anul 1970. El a anunțat că această candidatură urmează să fie prezentată secretariatului F.I.F.A. împreună cu acelea ale Indoneziei, Argentinei și Mexicului.

IN PROGRAMUL manifestărilor sportive organizate anul acesta de federația engleză de fotbal cu prilejul aniversării centenarului ei a fost înscris și un turneu internațional rezervat echipelor reprezentative de amatori, la care au fost invitate să participe echipele Scoției, Irlandei, Italiei, Elveției, R. F. Germane, Olandei, Franței și Angliei.

INOTATORUL Gerhard Hetz (R.F.G.) a reușit recent să parcurgă distanța de 400 m mixt în timpul de 4:45,8, întrecînd pe americanul Ted Stickles, cronometrat cu timpul de 4:50,1. Rezultatul este superior actualului record mondial. Noul record mondial nu poate însă fi omologat, deoarece a fost obținut într-un bazin cu dimensiuni neregulamentare.

BEȚIA vitezei face noi victime. Ultima: automobilistul canadian Red Sefton, care a participat la o cursă pe 100 mile la Phoenix, în Arizona. Lansată cu toată viteza, mașina pilotată de Sefton a intrat într-un zid de protecție, pilotul murind pe loc. Sefton avea 27 de ani

„DUELUL" Vlasov-Shemanski se anunță drept cel mai important eveniment al concursului internațional de haltere dotat cu „Premiul orașului Moscova", care se va desfășura între 13 și 17 martie în Palatul sporturilor din capitala sovietică. După cum a anunțat federația americană de haltere, în lotul care va face deplasarea la Moscova va figura, pe lîngă Shemanski, Tommy Kono, Isaac Berger, autorul primului record mondial al anului, Bill Murch. La acest concurs vor participa de asemenea halterofili din R.A.U., Austria, R.D.G., Siria, R.P.D. Coreeană, R. P. Chineză, R.P. Polonă, Finlanda, Franța, R. S. Cehoslovacă și Japonia. Uniunea Sovietică va prezenta mai mulți halterofili la fiecare categorie. Potrivit regulamentului, în clasament urmează să figureze numai cîte un sportiv din fiecare țară care a realizat cea mai bună performanță.

POTRIVIT unui tradițional obicei, în Uniunea Sovietică a fost alcătuită o listă a celor mai buni 10 arbitri de fotbal din 1962. Iată-i pe „cavalerii fluierului" care se numără printre „fruntași": S. Alimov (cunoscut în țara noastră de la Turneul U.E.F.A.), K. Anziulis, P. Belov, P. Gavriliadi, P. Kazakov, K. Kruașvili, N. Latișev, I. Litvinas, I. Lukianov, E. Odințov.

CUNOSCUTUL boxer polonez Leșek Drogosz, de trei ori campion al Europei și de șase ori campion al R. P. Polone, a abandonat — după cum se știe — activitatea competițională. In cei 15 ani cît a fost boxer el a susținut 301 meciuri, din care a pierdut numai 13. In vîrstă de 30 de ani, Drogosz a devenit acum student la Academia de Cultură Fizică din Varșovia, pregătindu-se pentru a deveni antrenor.

CAMPIOANA de fotbal a Mexicului pe anul trecut este echipa ORO (în traducere: aur). Curios este faptul că președintele acestei echipe se numește M. Plata (în traducere: argint).

ZIARUL polonez de sport „Przeglad Sportowy" a organizat o anchetă pentru desemnarea celor mai buni sportivi ai R. P. Polone pe anul 1962. Cele mai multe voturi și titlul de cea mai bună sportivă a Poloniei în anul trecut au fost obținute de cunoscuta atletă Tereza Ciepla — 397,944 puncte. Pe locurile următoare: Jozef Szmidt (atletism — 361,633 p.), Jerzy Pawlowski (scrimă — 300,576 p.), Antoni Laciak (schi — 258,201 p.), Marian Foik (atletism — 217,598 p.).

CALEIDOSCOP

■ ■ Redacția și administrația: str. Vasile Conta nr. 16, telefon 11.10.05, interurban 72, Intreprinderea Poligrafică Nr. 2, str. Brezoianu 23—25